

MENÚ

PER A ESPORTISTES

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Amanida de quinoa Pollastre amb moniato al forn	Mongeta tendra amb patata Sardines a la planxa amb arròs integral	Amanida de cigrons amb ou dur Pa sense gluten amb tomàquet	Amanida d'arròs Llobarro al forn amb verdures i patata	Amanida verda Llenties amb cuscús de verdures*	Macarrons d'arròs i quinoa amb samfaina Filets de vedella amb moniato al forn	Gaspatxo amb picada de verdures Mix de fajol i llegums amb pesto vermell*
SOPARS	Crema de llenties vermelles* Espirals de fajol amb tofu fumat i cirerols	Crema de xampinyons, porro i patata Espaguetis d'arròs saltats amb ou i verdures	Amanida d'espínacs, formatge feta, maduixes i nous Pop amb puré de patata	Quinoa amb verdures Ous poché amb pa sense gluten	Hummus amb bastons de pastanaga Daus sense gluten de pollastre marinat amb pebrots de colors	Sopa de verdures i fideus d'arròs Ous a la planxa amb pa sense gluten	Verdures saltades amb arròs basmati Bacallà amb miso i puré de pèsols*

*Receptes web

ESMORZARS:

- Llet semidesnatada + porridge de flocs de civada sense gluten, panses i poma
- Cafè amb llet + pa torrat sense gluten amb formatge fresc i codonyat
- Te matxa latte + iogurt amb flocs de blat de moro i melmelada

BERENARS:

- Crumble de nabius i poma* (adaptació: farina i flocs de civada sense gluten)
- Batut de beguda d'arròs, plàtan madur, flocs de civada sense gluten i nous
- Fruita de temporada + iogurt amb arròs inflat

CONSELLS:

- L'alimentació ha de ser variada i suficient; cal adaptar-la a les necessitats personals (edat, sexe, alçada...), al grau d'entrenament i al tipus d'esport. Cal donar més importància als aliments rics en hidrats de carboni (50-65% del Valor Energètic Total), controlar el consum de greixos (20-30% del VET) i assegurar-ne el de proteïnes (1,2-2 g de proteïna per kg de pes al dia).
- Cal que et mantinguis correctament hidratat durant tot el dia. En cas de portar a terme entrenaments de llarga durada, cal incloure-hi begudes isotòniques per evitar la pèrdua de líquid i electròlits.
- Consumeix aliments rics en antioxidants i micronutrients com crucíferes, pebrot, tomàquet, kiwi i cítrics, fruits del bosc, nous del Brasil, te verd, llavors de carbassa, llavors de xia, peix blau, etc.
- En competicions o entrenaments llargs i intensos, és aconsellable prendre una font d'hidrats de carboni simples i de mida petita, com barretes energètiques sense gluten, gels, compotes de fruita, etc.
- La complementació esportiva no ha de substituir una alimentació correcta, però n'és una gran aliada. Caldrà que sigui individualitzada i pautaada per un professional.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.